

教育部國民及學前教育署「反菸拒檳教育亮點策略」計畫

@屏東縣立恆春國民中學 110 學年度校園推動菸檳危害防制教育教學示例@

主題名稱：享受無菸的恆春好生活

課程設計人：陳麒生老師

課程設計理念：

恆春地區屬偏鄉城鎮，居民對生活有其一套特殊見解，沒有對身體或權益造成立即性的傷害，那也自在就好，再加上文化刺激不多，菸酒檳榔便常伴隨其左右。

學生知道香菸檳榔對身體不好，但往往礙於同儕人情壓力、家人疏於管教，便在小小年紀就有機會接觸到香菸及檳榔。透過課程的設計與執行，希望能帶給孩子不同的視野，除了認知香菸及檳榔會對身體造成何種危害，也要懂得如何以正確且不傷害人際關係的方式來拒絕。電子菸已逐漸進入校園，也希望透過課程來教會學生辨別電子菸和紙菸的異同，不要輕易的去做嘗試。

教學設計流程：

實施年級	七、八年級
教學時間	兩節課，90 分鐘
學習目標	1. 明瞭菸品對身心健康所造成的影響。 2. 明瞭吸菸者不僅造成自身健康受損，其所產生的二手菸、三手菸也會對他人及環境造成傷害。 3. 增強媒體素養，學習辨識菸品廣告的不實內容。 4. 學習以委婉正向的方式拒絕他人吸菸的邀約。 5. 認識新興菸品的成分及其對健康所造成的影響。
學習表現	1a-IV-3 評估內在與外在的行為對健康造成的衝擊與風險。 1b-IV-4 提出健康自主管理的行動策略。 2b-IV-2 樂於實踐健康促進的生活型態。 3b-IV-2 熟悉各種人際溝通互動技能。 4a-IV-3 持續地執行促進健康及減少健康風險的行動。 4b-IV-3 公開進行健康倡導，展現對他人促進健康的信念或行為的影響力。
學習內容	Bb-IV-3 菸、酒、檳榔、藥物的成分與成癮性，以及對個人身心健康與家庭、社會的影響。

	Bb-IV-4 面對成癮物質的拒絕技巧與自我控制。 Bb-IV-5 拒絕成癮物質的自主行動與支持性規範、戒治資源。		
領域綱要 核心素養	健體-J-A1 具備體育與健康的知能與態度，展現自我運動與保健潛能，探索人性、自我價值與生命意義，並積極實踐，不輕言放棄。 健體-J-A2 具備理解體育與健康情境的全貌，並做獨立思考與分析的知能，進而運用適當的策略，處理與解決體育與健康的問題。		
教學資源	無菸無檳好校園 https://nosmokingedu.blogspot.com/ 董氏基金會華文戒菸網 https://www.e-quit.org/index.aspx 台灣健康促進學校 http://hps.hphe.ntnu.edu.tw/ 屏東縣政府衛生局衛教專欄 https://www.ptshb.gov.tw/Default.aspx 衛生福利部國民健康署菸害防制 https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=41		
教學準備	課程簡報 菸檳危害防制主題桌遊		
教學活動		教學時間	評量方式
第一節課			
活動一：認識菸品對身體造成的傷害			
設計說明：			
藉由世界各國菸品包裝盒上的警示圖片告知學生長期吸菸對身體所造成的危害，也讓學生反思當吸菸者在購買菸品時，看見盒上警悚的圖片，為何仍會繼續購買，難道不擔心自己將來也發生一樣的問題嗎？			
操作流程：			
1. 先讓學生觀看一張放大的馬賽克圖片來猜測這是什麼主題的照片，然後再將照片逐漸縮小至原圖。		3 min	學生參與 回答問題
2. 讓學生憑過往學習菸害防制教育的經驗回想長期吸菸會造成身體健康的哪些危害？以世界各國菸品包裝盒上的警示圖片來告知學生長期吸菸者最後的下場。		2 min	學生參與 回答問題
3. 讓學生反思，當菸品包裝盒上已經傳遞消費者「長期吸菸會對身體造成嚴重危害，甚至死亡」的訊息，為何消費者仍然要執意購買？請學生將答案寫		6 min	答案書寫 討論參與

不實廣告或朋友的引誘而去接觸電子菸，甚至購買。因此給予同學正確的電子菸觀念相當重要。 操作流程： 1. 先讓同學觀看電子菸的廣告-「不平凡的美妙 VAPTIO Avocado Baby🥑酪梨寶寶」及「陈冠希代言vvild小野电子烟广告 30 秒版」，培養學生的媒體素養，網路上有很多資訊都是錯誤的，若沒有經過求證，很容易受到網路謠言誘騙，甚至只見到偶像、網紅的代言與介紹就不假思索地進行購買並使用。 影片連結： https://www.youtube.com/watch?v=RI4Nnb8m-9Q https://www.youtube.com/watch?v=8ghCobrXDZ8	4 min	學生參與
2. 再次透過影片「電子煙危害宣導影片」介紹電子菸，重申電子菸對身體的危害並不亞於傳統紙菸，絕不能輕易嘗試。 影片連結： https://www.youtube.com/watch?v=Pk77inU5nCY	4 min	學生專注
活動五：學習「拒絕」菸品的誘惑 設計說明： 多數學生都知道吸菸對身體不好，但環境的影響力始終不曾消失過，社區文化、同儕壓力都有可能引誘學生走向這段不歸路。如何學會拒絕，讓學生透過重複的反思，加強自己的信念，才能免於菸品的誘惑。 操作流程： 1. 讓學生反思「如果有人邀約你去抽菸，你會做出何種反應」，請學生將答案寫在便條紙上，貼於黑板上的海報，再全班一起討論，引出「透過委婉的技巧，在不傷害人際關係的狀況下拒絕朋友的邀約，也同時表達希望朋友戒菸的想法」。	6 min	答案書寫 討論參與

延伸活動：菸害防制相關法律常識 設計說明： 對國中生而言，知法守法已是相當重要的課題。明瞭法律是為了保護自己免於受到傷害所制定，在知道法律所制定的相關規範後，更應主動去遵守，若不慎觸法，更應虛心接受相關的裁罰，避免再次觸法。 操作說明： 透過投影片說明現行菸害防制相關法規，提醒學生不要輕易觸法。 	5 min	學生專注
第二節課 設計理念： 依循新北市積穗國民中學龍芝寧老師所設計之「健康945、拒菸（煙）趣」課程理念，運用體驗學習四階段（具體經驗、省思觀察、抽象概念、主動實驗）循環，體會吸菸者所面臨的風險，省思反菸拒檳的策略，並堅決表達反菸的立場，最後融入生活技能中，達成無菸環境的健康生活。 具體經驗（健康危機卡）：透過具體經驗情境，引導學生感受菸檳的威脅與造成的危害。 省思觀察（健康珍愛卡）：反思健康拒菸行動的意義所在。 抽象概念（健康悠遊卡）：將健康拒菸立場與態度進行歸納與連結，並形成具體概念，以提高應用的行為動機。 主動實驗（健康行動卡）：將遊戲累積的學習概念，運用於現實生活中的具體行動。 活動一：「無菸拒檳、健康久(9)」桌遊卡牌說明 資料引用：新北市積穗國民中學龍芝寧老師 卡牌說明：如附件一 1. 牌卡分為「健康危機卡」、「健康珍愛卡」、「健康悠遊卡」、「健康行動卡」五種，共計 76 張。	3 min	學生專注

2. 「健康危機卡」呈現 15 種情境引發使用菸(含電子煙)、檳的錯誤觀念與迷思，以及導致健康危害的後果，此牌卡發動的效果是「增加健康危害的風險指數(加 1-3 分，或加到 9 分)」。 3. 「健康珍愛卡」呈現 9 種自我可以澄清迷思、堅定拒絕、健康促進的做法，以降低使用菸(含電子煙)、檳的風險，此牌卡發動的效果是「減少健康危害的風險指數(減 1-3 分)」。 4. 「健康悠遊卡」呈現 10 種拒菸(含電子煙)、檳的立場與概念，鼓勵分享與倡議營造，此牌卡發動的效果是「出牌順序迴轉或 pass，以及指定某一玩家，可觀看其手牌並抽取一張為自己所有」。 5. 「健康行動卡」呈現拒菸(含電子煙)、檳以及戒治的行動、方法與策略，此牌卡發動的效果是「玩家說出具體可行的作法，風險指數可以減至 0 分」。		
活動二：「無菸拒檳、健康久(9)」桌遊遊戲說明 遊戲說明： 1. 此遊戲為自我健康指數管理，累計風險指數不能超過「9」。 2. 將所有手牌洗勻，發給每人 3 張手牌。 3. 所有玩家輪流打出 1 張手牌，並隨即從牌庫堆補充 1 張。打出手牌時，玩家要大聲唸出牌卡內容或指令，才能啟動牌卡的功能。 4. 玩家打出手牌時，若累積風險指數超過「9」，則該玩家出局，其他玩家繼續遊戲。 5. 遊戲結束與勝負判定：最後一位生存玩家獲勝。	2 min	學生專注
活動三：「無菸拒檳、健康久(9)」桌遊遊戲進行操作說明： 1. 遊戲時間 20 分鐘。 2. 提醒每位同學要觀察與紀錄各玩家所提出的「行動卡」拒菸(含電子煙)、檳以及戒治的行動、方法與策略。	20 min	學生參與

活動四：「無菸拒檳、健康久(9)」桌遊學習整合操作說明： 1. 請同學將所有卡牌依「健康危機卡」、「健康珍愛卡」、「健康悠遊卡」、「健康行動卡」分成四堆。 2. 發給各組討論單（如附件二），進行小組討論。 討論一：從健康危機卡中，選出三張最有可能引誘你使用菸檳的情境？ 討論二：從健康珍愛卡中，選出三張能降低菸檳引誘最有效的因應方法？ 3. 各小組將選出的牌卡貼於海報紙上，並公開陳列。 4. 各小組依序報告說明選擇「健康危機卡」和「健康真愛卡」的內容及理由。 5. 老師總結。運用自我覺察發覺菸檳的引誘，透過有效拒絕降低菸檳的危害。 《課程結束》	2 min 5 min 10 min 3 min	討論參與 口頭報告 學生專注
課堂反思 1. 依據學生在「菸檳危害防制教育學生感知問卷（前測）」的作答情形，兩個七、八年級的班級都有學生會吸菸，且在知識、感知、態度、行為意圖及自我效能表現都還有提升的空間。 2. 在課程的安排上，同時顧及有吸菸者與非吸煙者的思維模式，避免進行知識上的傳遞，而以能引導學生進行反思的活動為主。 3. 在課堂中以一些菸檳文宣品作為獎勵鼓勵學生多參與討論活動。 4. 讓學生以便條紙書寫答案，再張貼於黑板上海報可讓學生充分表達意見。 5. 桌遊的操作，學生對遊戲進行方式不甚理解，在遊戲一開始經常會卡住。逐桌講解後，操作上便順暢許多。 6. 遊戲過後的討論及發表，讓學生統整剛剛遊戲的經歷，可以強化學生的概念，再經由上台報告訓練學生的表達能力。		

附件一：

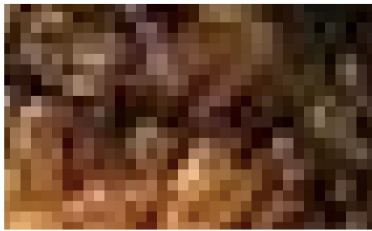
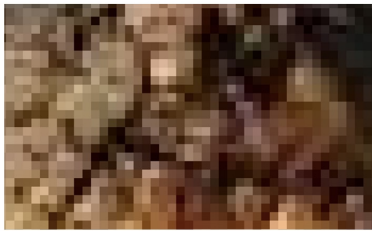
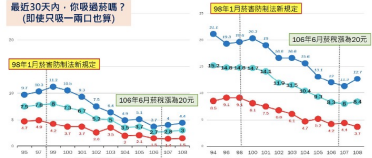
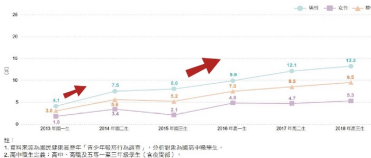
無菸反饋，健康久-菸(含電子煙)預防制		龍芝寧提供		
類別	概念	內容	發動效果	張數
健康危機卡	觀念迷思 嘗試使用	加味菸品增香氣	危機指數加 1 	3
		偶像吸菸好迷人		
		網紅推薦多分享		
		酷炫新潮電子煙		
		保暖提神紅唇族		
		好奇模仿不上癮	危機指數加 2 	3
		菸霧迷漫解憂愁		
		室外抽菸少危害		
		網購菸煙不違法		
		檳榔不加料無害		
		有菸有檳轉大人	危機指數加 3 	3
		菸檳不拒挺兄弟		
		吸菸嚼檳才夠 man		
		聚會菸檳超有 Fu		
		戒菸改用電子煙		
	健康影響 疾病發生	心肺功能大影響	危機指數加到 9 	1
		皮膚老化牙齒搖		
		菸檳成癮害健康		
		違反菸害防制法		
		癌症病變漸上身 檳榔汁渣隨地吐		
健康珍愛卡	迷思澄清	電子煙害我知曉	危機指數減 1 	1
		菸檳傷身我在意		
		菸商廣告我辨識		
	拒絕技巧	菸檳聚會我不去	危機指數減 2 	1
		勇敢表達我拒菸 菸檳邀約我 Say No !		
	健康促進	電子煙禁我支持	危機指數減 3 	1
		無菸環境我維護		
		打擊菸檳我有責		
健康悠遊卡	健康立場	遠離菸和檳 永保好安康	順序 PASS 或迴轉	1
		二手三手菸 同樣害健康		
		好奇去嘗試 就是會成癮		
		菸害要申訴 權益不退讓		
		戒菸要立即 專業幫助您		
		健康齊步走 相揪拒菸檳	指定玩家 可換牌一張	1
		菸檳不上身 贏得好人生		
		年輕無菸檳 活力有自信 無菸又反饋 幸福好家庭 無菸 531 反饋 123		
健康行動卡	拒絕邀約 戒除成癮	拒絕同學吸菸邀約的好撇步	危機指數  減至 0	1
		拒絕網路電子煙誘惑的好撇步		
		拒絕朋友嚼食檳榔邀約的好撇步		
		戒除吸菸成癮的好方法		
		好奇使用電子煙替代好方法 戒除檳榔成癮的好方法		

附件二：

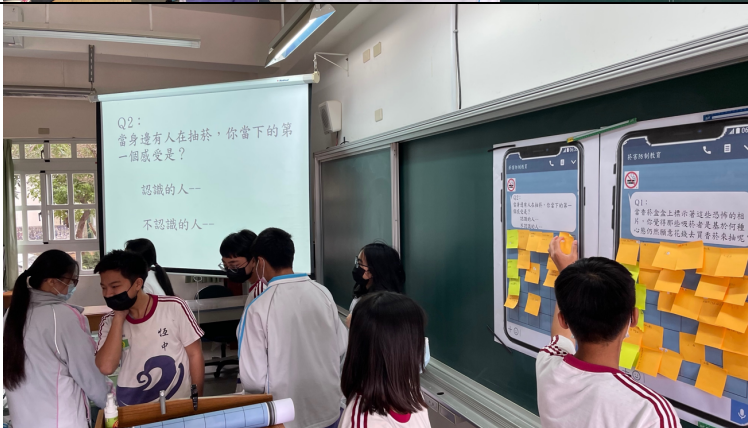
1.最有可能引誘你使用    的情境
是哪些個？ (選出3張「健康危機卡」)

2.降低    引誘最有效的因應方法
或行動是哪些？ (選出3張「健康珍愛卡」)

課程投影片：

教育部國民及學前教育署 「反菸拒檳教育亮點策略」計畫 享受無菸的恆春好生活 屏東縣立恆春國民中學 陳顯生老師																				
																				
<table><tr><th></th><th>澳洲</th><th>新加坡</th><th>泰國</th><th>香港</th><th>臺灣</th></tr><tr><td>2019</td><td>警告圖文面積 警告面73% 禁止圖文面積佔0%</td><td>警告圖文面積 警告面75% 禁止圖文面積佔0%</td><td>警告圖文面積 警告面45% 禁止圖文面積佔0%</td><td>警告圖文面積 警告面45% 禁止圖文面積佔0%</td><td>警告圖文面積 警告面35% 禁止圖文面積佔0%</td></tr><tr><td>2009</td><td>警告圖文面積 警告面40%及30%</td><td>警告圖文面積 警告面35% 禁止圖文面積佔0%</td><td>警告圖文面積 警告面50% 禁止圖文面積佔0%</td><td>警告圖文面積 警告面50% 禁止圖文面積佔0%</td><td>警告圖文面積 警告面35% 禁止圖文面積佔0%</td></tr></table>		澳洲	新加坡	泰國	香港	臺灣	2019	警告圖文面積 警告面73% 禁止圖文面積佔0%	警告圖文面積 警告面75% 禁止圖文面積佔0%	警告圖文面積 警告面45% 禁止圖文面積佔0%	警告圖文面積 警告面45% 禁止圖文面積佔0%	警告圖文面積 警告面35% 禁止圖文面積佔0%	2009	警告圖文面積 警告面40%及30%	警告圖文面積 警告面35% 禁止圖文面積佔0%	警告圖文面積 警告面50% 禁止圖文面積佔0%	警告圖文面積 警告面50% 禁止圖文面積佔0%	警告圖文面積 警告面35% 禁止圖文面積佔0%	Q1： 當香菸盒上標示著這些恐怖的相片，你覺得那些吸菸者是基於何種心態仍然願意花錢去買香菸來抽呢？	
	澳洲	新加坡	泰國	香港	臺灣															
2019	警告圖文面積 警告面73% 禁止圖文面積佔0%	警告圖文面積 警告面75% 禁止圖文面積佔0%	警告圖文面積 警告面45% 禁止圖文面積佔0%	警告圖文面積 警告面45% 禁止圖文面積佔0%	警告圖文面積 警告面35% 禁止圖文面積佔0%															
2009	警告圖文面積 警告面40%及30%	警告圖文面積 警告面35% 禁止圖文面積佔0%	警告圖文面積 警告面50% 禁止圖文面積佔0%	警告圖文面積 警告面50% 禁止圖文面積佔0%	警告圖文面積 警告面35% 禁止圖文面積佔0%															
國高中學生吸菸率(2006年至2019年) 最近30天內，你吸過菸嗎？ (即使只吸一兩口也算)  96年1月菸害防制法新修正 96年6月菸稅調升為20元 106年6月菸稅調升為20元	2018 年國高中職學生不同年級別之吸菸率  資料來源：2019年度臺灣菸害防制年報	Q2： 當身邊有人在抽菸，你當下的第一個感受是？ 認識的—— 不認識的人——																		
吸菸的影響 健康 環境 生產力 	我不吸菸 關我屁事？？？ 																			

課堂照片：

課程活動實施照片	內容說明
	課堂教學實況，以投影片說明菸品會對身體造成的危害。
	學生將問題的答案寫在便條紙上，再貼至黑板上的海報，全班一同來進行討論。
	學生將問題的答案寫在便條紙上，再貼至黑板上的海報，全班一同來進行討論。
	學生就問題書寫答案，彙整班上同學的意見再進行討論。



學生進行菸檳危害防制教育主題桌遊，透過強化課程內容，並反思拒絕菸檳的具體作為。



學生進行菸檳危害防制教育主題桌遊，透過強化課程內容，並反思拒絕菸檳的具體作為。



小組討論三種最容易引誘吸菸嚼檳的情境及三種抗拒菸檳誘惑的技巧。



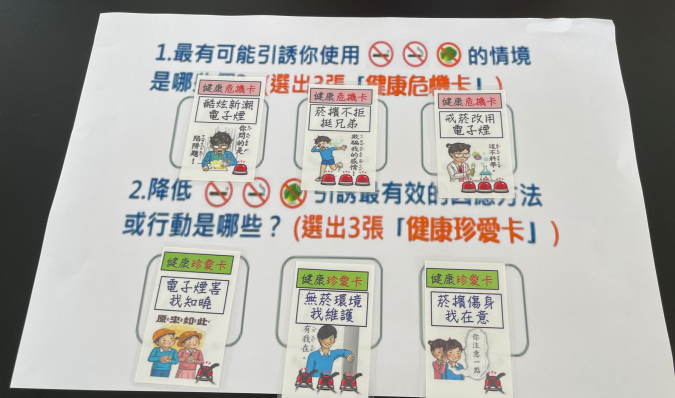
小組討論三種最容易引誘吸菸嚼檳的情境及三種抗拒菸檳誘惑的技巧。



小組的討論結果。

最容易引誘的情境：「聚會菸癮超有Fu」、「戒菸改用電子菸」、「好奇模仿不上癮」。

能降低引誘的有效方法：「電子菸禁我支持」、「打擊菸癮我有責」、「菸癮邀約我 Say No」。



小組的討論結果。

最容易引誘的情境：「酷炫新潮電子菸」、「菸癮不拒挺兄弟」、「戒菸改用電子菸」。

能降低引誘的有效方法：「電子菸害我知曉」、「無菸環境我維護」、「菸癮傷身我在意」。



學生上台報告小組討論的結果，訓練表達能力。



學生上台報告小組討論的結果，訓練表達能力。